DESCANSO:
30S A 1M ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 6 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 1

PERNAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN (140 BPMS)	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	2X15 / 3X12	45S A 1 MIN INTERVALO
	CADEIRA ADUTORA	2X15 / 3X12	45S A 1 MIN INTERVALO
	CADEIRA FLEXORA	2X15 / 2X12	45S A 1 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	1X15 / 3X12	45S A 1 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO NO SMITH	2X12/ 1X10 / 1X8	45S A 1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA + LEG PRESS	2X15 / 3X12	45S A 1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	6X15	
	PANTURRILHA SENTADO	6X20	

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 6/ SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 2

PEITO / TRÍCEPS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

	SUPINO INCLINADO C/ HALTER	2X12/3X10
	SUPINO RETO	2X12/2X10
	SUPINO C/ HALTER	4X12
	CRUCIFIXO MAQUINA	4X12
	CROSS OVER	3X15
	PARALELAS	3X12
	TESTA CABO C/ CORDA EM PÉ (POLIA ALTA)	4X12
	FRANCÊS SENTADO C/ HALTER (BILATERAL)	4X12
	TRÍCEPS PULLEY CORDA	4X12
	PRANCHA ABDOMINAL	4X2 MIN.
	ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	4X30
	ABDOMINAL INFERIOR	10X15
	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
45S A 1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 6 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 3

COSTAS / FEMORAIS / PANTURRILHA

PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

BARRA FIXA PEITO ABERTO PRONADO	4X12
PUXADOR ALTO SUPINADO FECHADO	2X12/2X10
PULLDOWN C/ CORDA	3X15
REMADA REMADA CURVADA PRONADO C/ BARRA	2X12/2X10
REMADA UNILATERAL C/ HALTER	4X12
FLEXOR DEITADO C/ HALTER	4X12
FLEXOR SENTADO	4X12
STIFF	2X15/2X12
PANTURRILHA SENTADO	6X20
PANTURRILHA EM PÉ	6X15

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 6 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 4

OMBRO / BÍCEPS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

AQUECER MANGUITO	
ELEVAÇÃO FRONTAL C/ BARRA PRONADO	4X12
DESENVOLVIMENTO FRONTAL SMITH SENTADO NO BANCO 90º	4X15/2X12
DESENVOLVIMENTO SENTADO ARNOLD PRESS	4X12
ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	2X15/2X12
CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO + REMADA EM PÉ NO SMITH (POR TRÁS DO TRONCO)	4X12
ROSCA DIRETA COM BARRA W	2X15/2X12
ROSCA ALTERNADA BANCO 45º	4X12
ROSCA CONCENTRADA SEM APOIO	4X12
ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4X12
PRANCHA ABDOMINAL	4X2 MIN.
ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	4X30
ABDOMINAL INFERIOR	4X30

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 6 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 5

VOLTA O TREINO DO DIA 1

DIA 6

VOLTA O TREINO DO DIA 2

DIA 7 (DOMINGO)

DESCANSO

DIA 8

VOLTA O TREINO DIA 3

DIA 9

VOLTA O TREINO DIA 4

DIA 10

REINICIA O CICLO (TREINO DIA 1)

OBS: TREINO DE 4 DIAS ROTATIVO, DESCANSO AOS DOMINGOS